




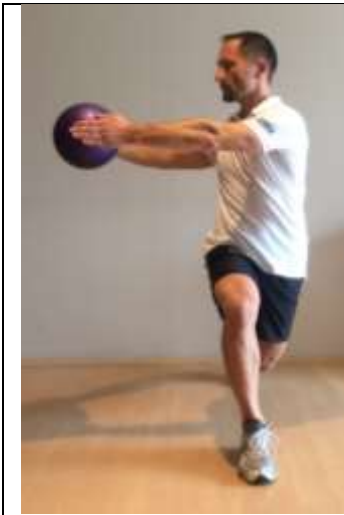
Poster – propriozeptives Training

Dieses Poster ist als kleine Ideensammlung für ein propriozeptives Training im Verein gedacht. An der „Pinwand“ angebracht kann jeder diese Übungen sehen und vor oder während des Trainings durchführen. Der gesundheitspräventive Aspekt liegt uns sehr am Herzen und so möchten wir euch diesbezüglich Hilfsmittel an die Hand geben.

Das propriozeptive Training ersetzt nicht das persönliche Aufwärmen! Individuelle Befindlichkeiten müssen berücksichtigt werden und gegebenenfalls mit dem Training, Physiotherapeut und Arzt abgeklärt werden.

Viel Spaß im Training!

Anfänger	Fortgeschrittener	Profi
<p>Einbeinstand (stabil) Übungsdurchführung: Im hüftbreiten Zweibeinstand wird die Beinachse eingestellt Knie leicht (20°) gebeugt (Flexion); Augen horizontal. Dann Einbeinstand einnehmen. Übungsdauer: 20–30 Sek. Hinweis: Wem diese Übung noch zu schwer ist der versucht sich fest zu halten. Wem es zu leicht fällt versucht auf dem Fußballen zu stehen oder man schließt die Augen. Pause: 10 Sek. gehen Wiederholungszahl: 3 Mal pro Seite.</p>	<p>Einbeinstand (labil) Übungsdurchführung: Knie leicht (20°) gebeugt (Flexion); Augen horizontal Übungsdauer: 20–30 Sek. stehen Hinweis: unterschiedlichste Unterlagen wie: Therapiekreisel, Turnschuh, Handtuch, Weichmatte verwenden Pause: 10-20 Sek. Wiederholungszahl: 3 Mal pro Seite.</p>	<p>Einbeinstand plus Aufgabe (labil) Übungsdurchführung: Knie leicht (20°) gebeugt (Flexion); Augen horizontal Übungsdauer: 20–30 Sek. Hinweis: auf labilem Untergrund einen Ball mit dem „Spielbein“ bewegen, einen Ball mit dem Partner zuwerfen, Karate Übungen (Yoko geri) ausführen Pause: 20 Sekunden Wiederholungszahl: 3 Mal pro Seite.</p>
		
<p>Ausfallschritt (stabil) Übungsdurchführung: im Ausfallschritt vorwärts und rückwärts gehen. Füße sind „in line“. Schwerpunkt tief, evtl. hinteres Bein gesteckt Übungsdauer: 20–30 Sek.. Hinweis: Der Körper wird aufrecht gehalten. Pause: 20 sec Wiederholungszahl: 3 Mal.</p>	<p>Ausfallschritt (labil) Übungsdurchführung: im Ausfallschritt Wechselschritte ausführen. Füße sind „in line“. Einen Medizinball zur Seite bewegen wenn zum Schritt absetzt wird. Der Untergrund ist weich (Tatami, Matte) Übungsdauer: 20–30 Sek.. Hinweis: Der Körper wird aufrecht gehalten. Pause: 20 sec Wiederholungszahl: 3 Mal.</p>	<p>Ausfallschritt (labil) Übungsdurchführung: im Ausfallschritt Wechselschritte ausführen. Füße sind „in line“. Kniestabi gegen Gummizug Übungsdauer: 20–30 Sek.. Hinweis: Der Körper wird aufrecht gehalten. Pause: 20 sec Wiederholungszahl: 3 Mal.</p>



Standwaage (labil)

Übungsdurchführung:

Einbeinstand auf einer Weichmatte. Arme und ein Bein horizontal gesteckt

Übungsdauer: 10-20 Sek.

Hinweis: Knie 20° gebeugt, Blick zum Boden, Rücken gerade

Pause: 20 Sek.

Wiederholungszahl: 3 Mal pro Bein

Standwaage (dynamisch, stabil)

Übungsdurchführung:

Einbeinstand, die kontralaterale Seite hält ein Gewicht. Das Gewicht bis 1cm über den Boden bei gebeugtem Standbein bringen. Das zweite Bein wird horizontal positioniert

Übungsdauer: 10 Wdh.

Hinweis: Rücken stabil und gerade

Pause: 20 Sek.

Wiederholungszahl: 2-3 Mal pro Seite.

Standwaage (dynamisch, labil)

Übungsdurchführung:

Einbeinstand einnehmen und ein Gummiband oder Seilzug „higite“ heranziehen. Dabei wird gleichzeitig eine Standwaagenposition eingenommen. Der Fuß steht auf einer Matte

Übungsdauer: 10 Wdh./Seite

Hinweis: Standbein 20° Flex

Pause: 20 sec.

Wiederholungszahl: 2-3 Mal pro Seite.



<p>Kniebeuge (stabil) I Übungsdurchführung: Schulterbreiter Stand. Evtl. Füße leicht außenrotiert (5-10°) Übungsdauer: 20–30 Wdh. Hinweis: Achsenstabilität bewahren. Knie über Lot Fuß Pause: 20 Sek. Wiederholungszahl: 3 Mal.</p>	<p>Kniebeuge (stabil) II Übungsdurchführung: Schulterbreiter Stand. Gummiband um Schultern und Füße. Diese evtl. leicht außenrotiert (5-10°) Übungsdauer: 15-20 Wdh. Hinweis: Achsenstabilität bewahren. Knie über Lot Fuß Pause: 20 Sek. Wiederholungszahl: 3 Mal.</p>	<p>Kniebeuge (labil) Übungsdurchführung: Schulterbreiter Stand. Evtl. Füße leicht außenrotiert (5-10°). Ungleichgewicht am Körper Übungsdauer: 10-15 Wdh. Hinweis: Rumpf stabilisieren. Achsenstabilität bewahren. Knie über Lot Fuß. Für Athleten evtl. einbeinige Ausführung Pause: 20 Sek. Wiederholungszahl: 3 Mal.</p>
		

© EXPerts for TRaining

Infos und weiterführende Literatur unter:

Dr. Jürgen Fritzsche & Dr. Anna Fritzsche

www.experts-training.de